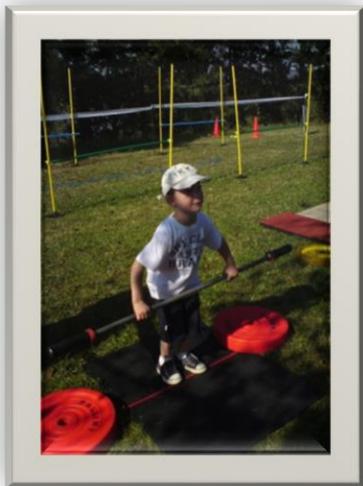


# Éducation posturale au SCF : pourquoi pas avec les leviers dynamiques ? :

Devant le succès rencontré par les animations "Éducation tonique et posturale", le SCF reconduit ces animations de renforcement musculaire et du tonus pour les jeunes 10 à 12 ans et au-delà : avec des situations transférables à tous les âges



En proposant des jeux mettant en avant rapidité, réflexes, tonicité , explosivité avec une vigilance constante d'éduquer jeunes et moins jeunes à savoir positionner leur colonne vertébrale, leur dos.

Les animateurs incitent les jeunes enfants à la pratique d'un sport par la découverte des leviers dynamiques et plus largement d'une activité sportive et ludique : **"Gagner ou soulever très lourd » n'est pas un but en soi. Il est important que les jeunes s'amuse dans l'activité encouragent aussi leurs camarades ."**



Au club, pendant les séances, les animateurs veillent au bon esprit du groupe par des situations ludiques.

Dans ce contexte, l'haltérophilie que l'on connaît comme sport olympique devient **discipline éducative par les techniques haltérophiles ... à tous les âges** .

Les activités proposées permettent de développer de nombreuses qualités physiques : la coordination, le tonus musculaire et l'apprentissage des postures sécuritaires : « savoir positionner sa colonne vertébrale » . Ces apprentissages sont utiles pour la vie de tous les jours : les gestes ( lever, soulever, déplacer) de la vie quotidienne , le port du cartable chez les jeunes , « retarder le vieillissement musculaire » pour les aînés, la prévention des chutes ...

***Les effets bénéfiques de « l'apprentissage des levers dynamiques »***

- Développer la force, la vitesse musculaire, la coordination et la souplesse
- Assurer des placements du dos sécuritaires pour lever des charges
- Développer harmonieusement le corps
- Développer le sens de l'équilibre et « le cran »
- Assurer la souplesse de l'épaule, des chevilles et de la hanche
- Renforcer le tronc comme palier pour les autres groupes musculaires
- Peut- être autant pratiqué par les filles comme les garçons
- Prévenir des risques dans le travail et les loisirs, à tous les âges
- Comme pratique accessible et facile à apprendre
- Ayant des effets durables tout au long de la vie (lutte contre l'ostéoporose, mal de dos ...)



Des créneaux spécifiques : pour l'accueil des jeunes sont mis en place , pour développer leur tonus et leur souplesse tout en se dépensant sur des séances ludiques de 45 minutes dans un « esprit sportif partagé » :

Contact : <https://scfameck57.sportsregions.fr>.